

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

Przedmiot: **Zasady żywienia**

Szkoła: **Branżowa Szkoła I Stopnia**

Zawód: **Kucharz**

Symbol: **512001**

Klasa: **2, 3**

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia, biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu problemów teoretycznych lub praktycznych uwzględnionych w programie przyjętym przez nauczyciela w danej klasie,
- proponuje rozwiązania nietypowe, rozwiązuje także zadania wykraczające poza program opracowany przez nauczyciela,
- umiejętnie posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu zadań teoretycznych lub praktycznych,
- osiąga sukcesy w olimpiadach przedmiotowych,
- bezbłędnie stosuje terminologię,
- precyzyjnie i biegle formułuje swoje wypowiedzi,

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował wiadomości i umiejętności ujętych w podstawie programowej, a braki w wiadomościach i umiejętnościach uniemożliwiają dalsze zdobywanie wiedzy z tego przedmiotu, a nie jest w stanie rozwiązać (wykonać) zadania o niewielkim stopniu trudności,
- nie potrafi rozwiązywać prostych problemów teoretycznych lub praktycznych nawet z pomocą nauczyciela,
- popełnia rażące błędy rzeczowe i językowe, wypowiedzi są niekomunikatywne,
- nie jest aktywny na zajęciach, opuszcza zajęcia, nie wykazuje chęci uzupełnienia braków z teorii i praktyki,

Nazwa działu/ocena	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
	Uczeń powinien				
I. Składniki odżywcze i ich znaczenie dla organizmu człowieka	<ul style="list-style-type: none">- wymienić składniki pokarmowe- wymienić funkcje składników odżywczych- dokonać podziału białek i aminokwasów- dokonać podziału	<ul style="list-style-type: none">- definiować pojęcia: składniki pokarmowe, balastowe i antyodżywcze oraz substancje dodatkowe- definiować pojęcia: białko, aminokwasy egzo- i endogenne,	<ul style="list-style-type: none">- definiować i podać przykłady składników pokarmowych, odżywczych i antyodżywczych- przedstawić budowę chemiczną białek, węglowodanów i	<ul style="list-style-type: none">- wykazywać różnice pomiędzy składnikami pokarmowymi, odżywczymi i antyodżywczymi- wymienić aminokwasy egzo- i endogenne- stosować metody	<ul style="list-style-type: none">-dowodzić wpływu żywienia na zdrowie,-ocenić dobór składników pokarmowych w komponowaniu potraw i napojów-dokonać analizy

	<p>węglowodanów</p> <ul style="list-style-type: none"> - dokonać podziału tłuszczów - podać produkty będące źródłem białek, węglowodanów i tłuszczów - definiować pojęcia: składniki mineralne i witaminy - dokonać podziału składników mineralnych i witamin - definiować pojęcie równowaga kwasowo - zasadowa - wymienić produkty kwaso- i zasadotwórcze 	<p>wartość odżywcza białka</p> <ul style="list-style-type: none"> - scharakteryzować produkty bogate w białko - dokonać podziału węglowodanów, podać przykłady węglowodanów prostych i złożonych - definiować pojęcia: tłuszcze, kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone, NNKT - wymienić produkty bogate w tłuszcz i NNKT - wymienić makro- i mikroelementy - wymienić witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i wodzie - identyfikuje znaczenie równowagi kwasowo - zasadowej dla organizmu człowieka i wskazuje skutki jej zachwiania 	<p>tłuszczów</p> <ul style="list-style-type: none"> - przedstawić funkcje białek, węglowodanów, tłuszczów, poszczególnych składników mineralnych i poszczególnych witamin w organizmie - dokonać podziału tłuszczów i podać przykłady tłuszczów prostych i złożonych - charakteryzować poszczególne cukry proste i złożone - dokonać podziału i wymienić składniki mineralne w zależności od spełnianych funkcji - podać występowanie i źródła poszczególnych składników mineralnych i witamin - ocenia przyczyny zachwiania równowagi kwasowo - zasadowej w organizmie 	<p>oceny wartości odżywczej białka</p> <ul style="list-style-type: none"> - obliczać wskaźnik Aminokwasu Ograniczającego - definiować pojęcie bilans azotowy - obliczać normy spożycia białka, węglowodanów i tłuszczów - przedstawić skutki zdrowotne nieprawidłowego spożycia białek, węglowodanów i tłuszczów - przedstawić zależność konsystencji tłuszczu od jego budowy - charakteryzować poszczególne składniki mineralne i witaminy oraz przedstawić skutki zdrowotne ich nadmiaru lub niedoboru - porównywać surowce i produkty pod względem zawartości witamin i składników mineralnych - analizuje mechanizm 	<p>skutków zdrowotnych nieprawidłowego spożycia poszczególnych składników odżywczych i wskazywać sposoby ich eliminacji</p>
--	--	---	---	---	---

				zakwaszania organizmu	
II. Gospodarka wodna organizmu	<ul style="list-style-type: none"> - definiować pojęcie - bilans wody - wymienić źródła wody 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienić rodzaje bilansu wody - wymienić przyczyny i objawy odwodnienia organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazywać konsekwencje zachwiania bilansu wodnego - porównać surowce i produkty pod względem zawartości wody 	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżniać rodzaje bilansów wodnych - planować ilości płynów w jadłospisie - określać warunki jakie powinna spełniać woda pitna 	<ul style="list-style-type: none"> - ocenić jakość wody pitnej na podstawie współczynników jakości
III. Przemiany składników pokarmowych w organizmie człowieka	<ul style="list-style-type: none"> - wymienić poszczególne odcinki przewodu pokarmowego - definiować pojęcia: trawienie, wchłanianie - wymienić produkty końcowe trawienia poszczególnych składników odżywczych i ich wykorzystanie przez organizm 	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawić schemat budowy przewodu pokarmowego - wymienić odcinki przewodu pokarmowego, w których odbywa się trawienie 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzować odcinki przewodu pokarmowego, w których odbywa się trawienie -wymienić enzymy biorące udział w trawieniu białek, tłuszczów i węglowodanów 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzować funkcje poszczególnych odcinków przewodu pokarmowego - charakteryzować procesy trawienia w jamie ustnej, żołądku, jelicie cienkim i jelicie grubym - charakteryzować procesy wchłaniania i metabolizmu białek, tłuszczów i węglowodanów 	<ul style="list-style-type: none"> -analizować przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów, -wyjaśnić reakcje trawienne -dowodzić wpływu gospodarki hormonalnej na zdrowie człowieka
IV. Gospodarka energetyczna organizmu	<ul style="list-style-type: none"> - definiować pojęcia metabolizm, katabolizm, anabolizm - definiować pojęcia: podstawowa i ponadpodstawowa oraz całkowita przemiana materii, bilans 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienić czynniki wpływające na wysokość PPM i PPPM - wymienić rodzaje bilansu energetycznego 	<ul style="list-style-type: none"> - określać metody oznaczania PPM i CPM - ocenić wielkość własnej PPM i CPM 	<ul style="list-style-type: none"> - scharakteryzować czynniki wpływające na wysokość PPM i PPPM - ocenić PPM i CPM w zależności od wykonywanej pracy - analizować przyczyny i skutki naruszenia bilansu 	<ul style="list-style-type: none"> omawiać metody pomiaru PPM i CPM -obliczać CPM na podstawie wzorów biorąc pod uwagę poziom aktywności fizycznej - analizować przyczyny i

	energetyczny			energetycznego	skutki naruszenia bilansu energetycznego
V. Wartość energetyczna pożywienia	- wyjaśnić pojęcie wartości energetycznej pożywienia	- wskazywać składniki pokarmowe, które kształtują wartość energetyczną - wylicza wartość energetyczną prostych potraw na podstawie ich składu recepturowego	- wyliczyć wartość energetyczną posiłków - identyfikować udział poszczególnych składników pokarmowych w dziennym zapotrzebowaniu organizmu	- analizować zależności między wartością energetyczną a składem chemicznym produktów - analizować zawartość poszczególnych składników pokarmowych w dziennym zapotrzebowaniu organizmu	-uzasadniać stosowanie żywności niskokalorycznej i proponować potrawy niskokaloryczne -dokonywać analizy różnych produktów żywnościowych w zależności od ich wartości energetyczne
VI. Wartość odżywcza produktów spożywczych	- wymienić grupy produktów spożywczych - wymienić kryteria stosowania zamienności produktów	- wymienić produkty należące do każdej z grup - korzystać z tabeli zamienności produktów	- wymienić składniki odżywcze każdej z grup - stosować zamienność produktów przy zastosowaniu różnych kryteriów	- ocenić wartość odżywczą każdej z grup - porównać wartość odżywczą produktów w obrębie danej grupy - określać warunki zamiany produktów	-opracować zamienność produktów o podobnej wartości odżywczej
VIII. Zasady układania i ocena jadłospisów	- definiować pojęcia: racjonalne żywienie, jadłospis - wymienić rodzaje i identyfikuje poszczególne posiłki	- wymienić zasady układania jadłospisów - wymienić metody oceny jadłospisów	- charakteryzować zasady układania jadłospisów - wyjaśnić udział poszczególnych posiłków w pokryciu całodziennego zapotrzebowania energetycznego organizmu	- planować jadłospisy na określone okoliczności - ocenić jadłospisy pod względem ilościowym i jakościowym - ocenić jadłospis metodą punktową	-wskazywać błędy ocenianego jadłospisu i proponować działania naprawcze -uzasadniać znaczenie poszczególnych posiłków -ocenić jadłospisy zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania

opracowała: Agnieszka Szwamberg